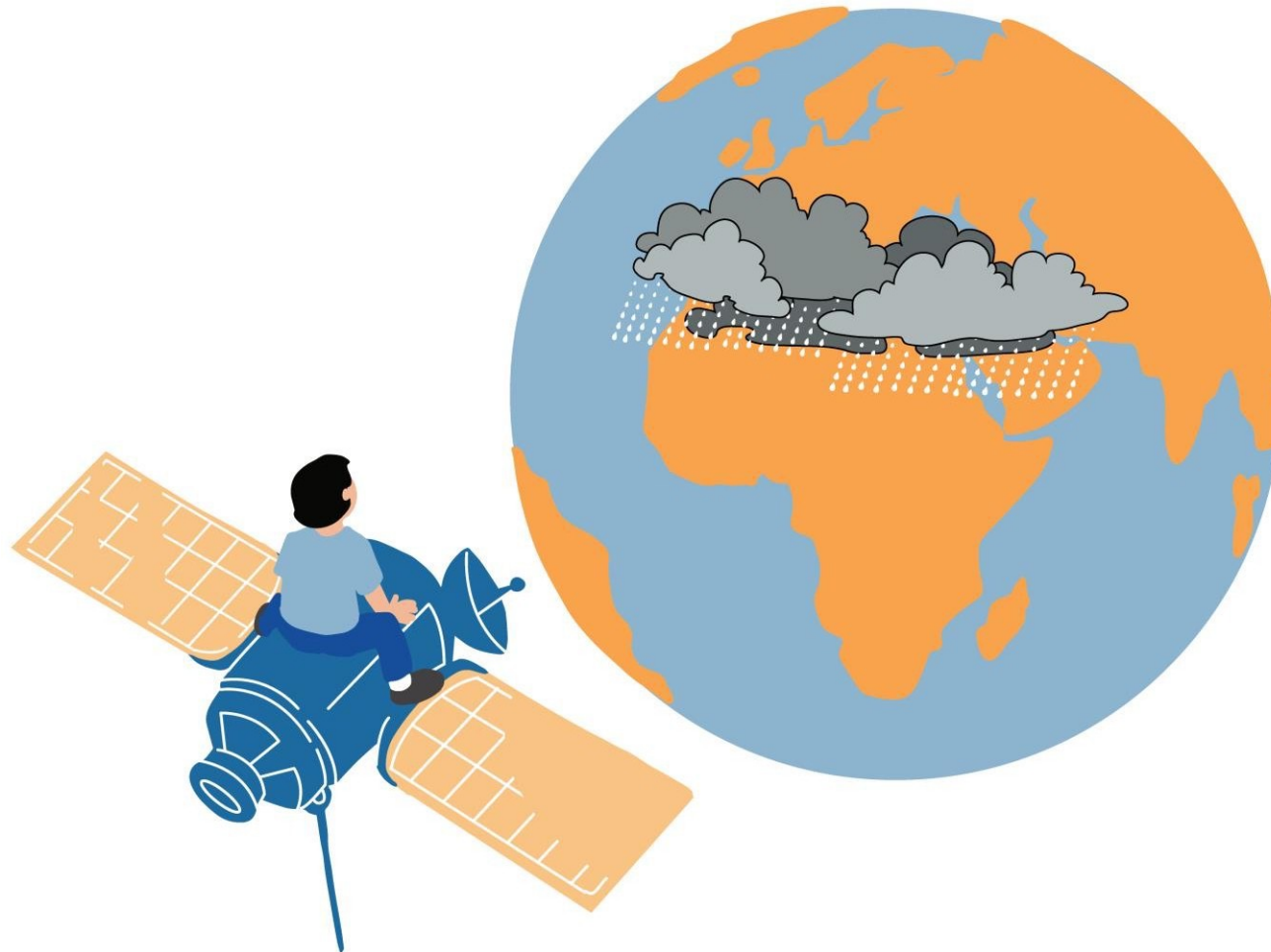




# Treino metacognitivo para a depressão

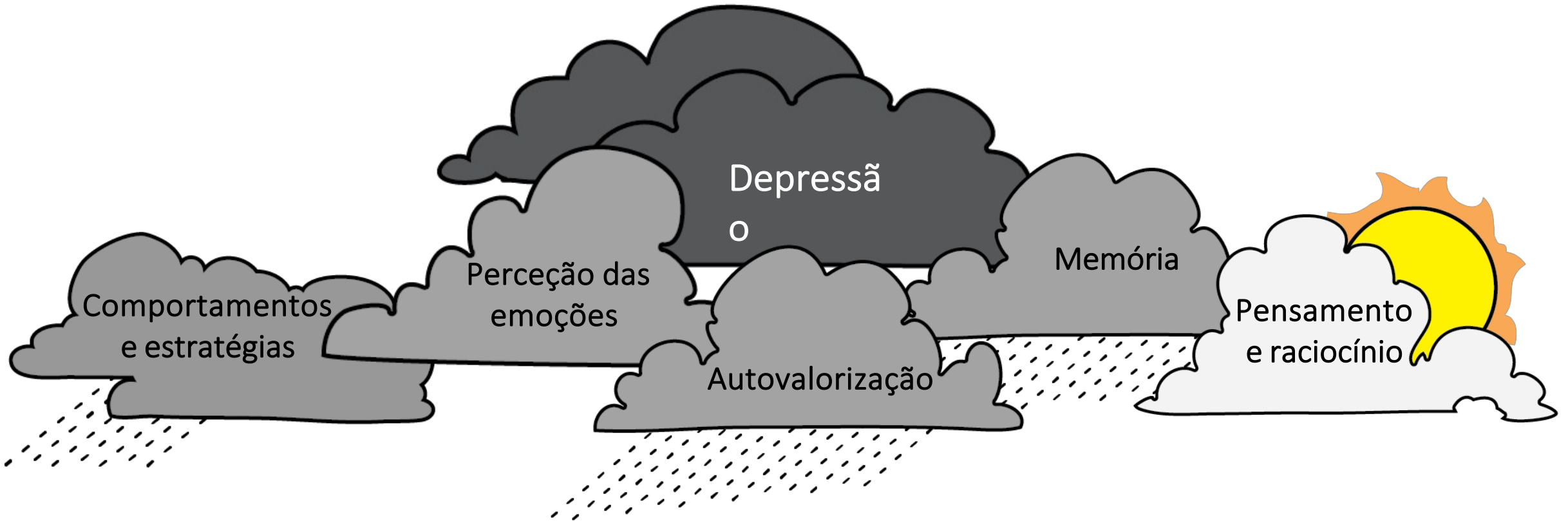


# D-TMC: Posição do satélite





# Tópico de hoje





## Sessão anterior

- O que é que fez para o acompanhamento?
- Tem alguma pergunta ou história de sucesso?



Sessão de treino

# D-TMC 3 - Pensamento e raciocínio 2



# Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.



# Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.



# Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e designam-se por "distorções do pensamento". Podem contribuir para o desenvolvimento ou a manutenção da depressão.





# Distorções do pensamento na depressão

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Declarações "Eu deveria"
2. Desqualificação do positivo





# Declarações "Eu deveria"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Tentar forçar-se a si próprio através de afirmações do tipo "Eu deveria", "tenho de".





# Declarações "Eu deveria"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Tentar forçar-se a si próprio através de afirmações do tipo "Eu deveria", "tenho de".
- O estabelecimento de regras e normas rígidas permite pouca margem para desvios!





# Declarações "Eu deveria"

O que seria um pensamento mais flexível?

Declaração "Eu deveria"	Pensamento flexível
Devo chegar sempre a horas aos meus compromissos.	???



# Declarações "Eu deveria"

O que seria um pensamento mais flexível?

Declaração "Eu deveria"	Pensamento flexível
<p>Devo chegar sempre a horas aos meus compromissos.</p>	<p>"Não é igualmente importante chegar a horas a tudo. Por exemplo, seria mais importante chegar a horas a uma entrevista de emprego do que a um churrasco. Eu tento ser pontual. Se surgir um imprevisto e eu não puder fazer nada, posso avisar a outra pessoa que vou chegar atrasado ou posso pedir desculpa quando lá chegar."</p>



## Mais exemplos de declarações "Eu deveria"

- "Deves estar sempre bem arranjado"



## Mais exemplos de declarações "Eu deveria"

- "Deves estar sempre bem arranjado"
- "Deves parecer sempre inteligente"



## Mais exemplos de declarações "Eu deveria"

- "Deves estar sempre bem arranjado"
- "Deves parecer sempre inteligente"
- "Só se deve oferecer bolo caseiro aos convidados"





## Mais exemplos de declarações "Eu deveria"

- "Deves estar sempre bem arranjado"
- "Deves parecer sempre inteligente"
- "Só se deve oferecer bolo caseiro aos convidados"
- "Deves fazer o teu trabalho na perfeição"



## Mais exemplos de declarações "Eu deveria"

- "Deves estar sempre bem arranjado"
- "Deves parecer sempre inteligente"
- "Só se deve oferecer bolo caseiro aos convidados"
- "Deves fazer o teu trabalho na perfeição"

As afirmações "Eu deveria" são padrões excessivamente altos que impomos a nós próprios!



## Mais exemplos de declarações "Eu deveria"

- "Deves estar sempre bem arranjado"
- "Deves parecer sempre inteligente"
- "Só se deve oferecer bolo caseiro aos convidados"
- "Deves fazer o teu trabalho na perfeição"

As afirmações "Eu deveria" são padrões excessivamente altos que impomos a nós próprios!

Está familiarizado com isto?

Quais são os padrões elevados a que se agarra?



# Análise custo-benefício de "colocar a fasquia alta"?

- Benefícios?
- Custos?





# Benefícios da fasquia alta?





# Benefícios da fasquia alta?

- O feedback positivo ou o reconhecimento de realizações especiais pode ser muito satisfatório!





# Benefícios da fasquia alta?

- O feedback positivo ou o reconhecimento de realizações especiais pode ser muito satisfatório!
- Possível recompensa a curto prazo (como um aumento de salário, uma promoção, uma melhoria num desporto).





# Benefícios da fasquia alta?

- O feedback positivo ou o reconhecimento de realizações especiais pode ser muito satisfatório!
- Possível recompensa a curto prazo (como um aumento de salário, uma promoção, uma melhoria num desporto).

Atenção: Quando se deixa de estabelecer padrões tão elevados, é preciso também deixar de lado os possíveis benefícios a curto prazo. Isto torna mais difícil parar!







# Benefícios da fasquia alta?

- O feedback positivo ou o reconhecimento de realizações especiais pode ser muito satisfatório!
- Possível recompensa a curto prazo (como um aumento de salário, uma promoção, uma melhoria num desporto).

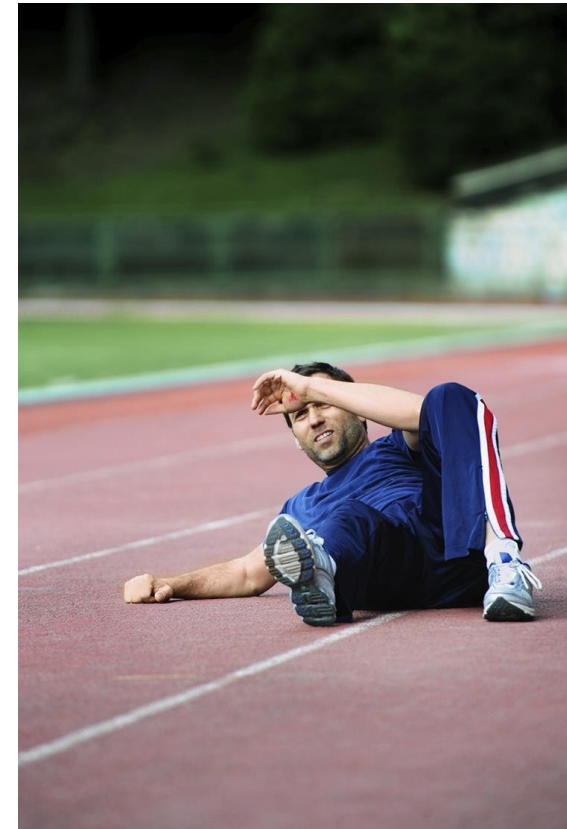
Atenção: Quando se deixa de estabelecer padrões tão elevados, é preciso também deixar de lado os possíveis benefícios a curto prazo. Isto torna mais difícil parar!

Portanto, deve-se considerar os custos





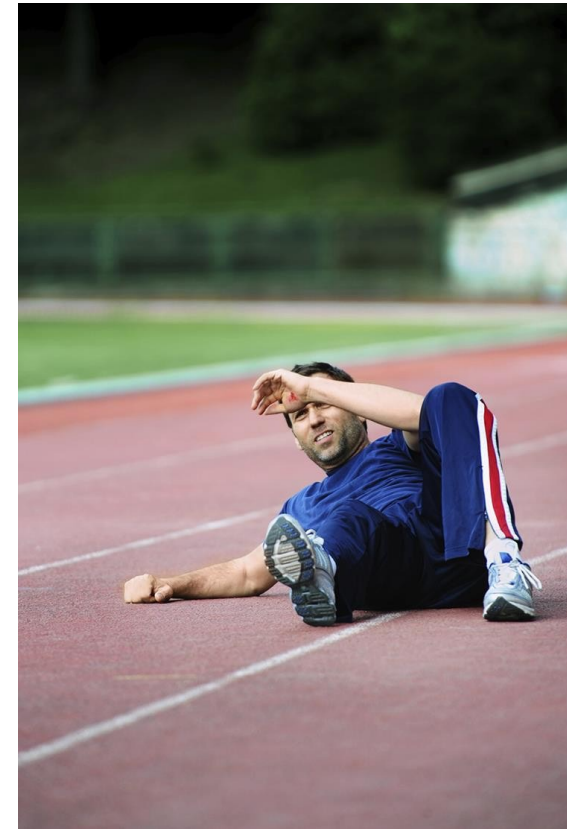
# Custos da fasquia alta?





# Custos da fasquia alta?

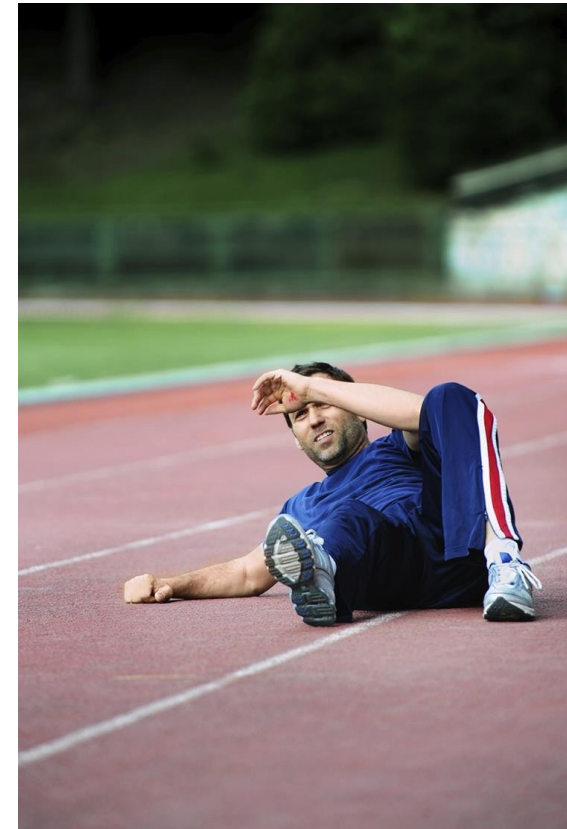
- "Elevar a fasquia" muitas vezes é frustrante.





## Custos da fasquia alta?

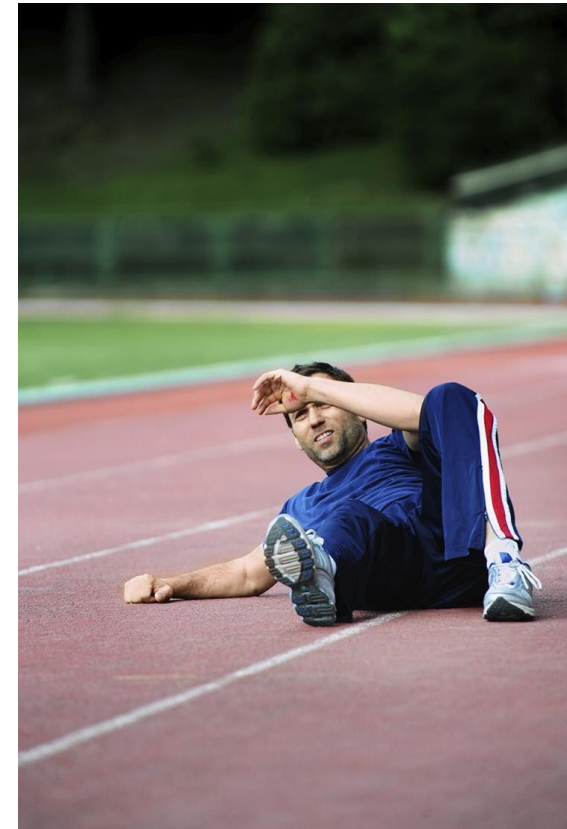
- "Elevar a fasquia" muitas vezes é frustrante.
- "Com sorte e habilidade", é possível saltar por cima de obstáculos extremamente altos, no entanto é difícil





## Custos da fasquia alta?

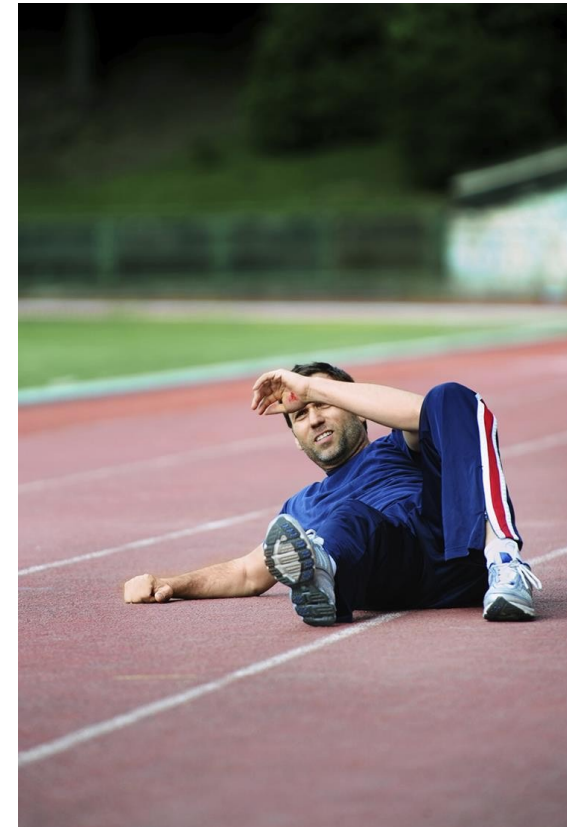
- "Elevar a fasquia" muitas vezes é frustrante.
- "Com sorte e habilidade", é possível saltar por cima de obstáculos extremamente altos, no entanto é difícil
- Esperar "o melhor de si" todos os dias requer muita energia e é quase impossível





## Custos da fasquia alta?

- "Elevar a fasquia" muitas vezes é frustrante.
- "Com sorte e habilidade", é possível saltar por cima de obstáculos extremamente altos, no entanto é difícil
- Esperar "o melhor de si" todos os dias requer muita energia e é quase impossível
- A longo prazo, em caso de sobrecarga permanente, a nossa capacidade de realização/produção fica reduzida





# Pensamento a preto e branco

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989





# Pensamento a preto e branco

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Exigências elevadas e as afirmações do tipo "Eu deveria" podem encorajar o pensamento preto e branco:







# Pensamento a preto e branco

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Exigências elevadas e as afirmações do tipo "Eu deveria" podem encorajar o pensamento preto e branco: Quando algo não é perfeito (as exigências não são satisfeitas a 100%), estamos convencidos de que falhámos completamente!





# Pensamento a preto e branco

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Exigências elevadas e as afirmações do tipo "Eu deveria" podem encorajar o pensamento preto e branco: Quando algo não é perfeito (as exigências não são satisfeitas a 100%), estamos convencidos de que falhámos completamente!
- Isto é como um crítico interno, que quer que acredite que tudo na vida é só preto ou branco.





# Pensamento a preto e branco

E se uma expectativa não puder ser cumprida?

Declaração "Eu deveria"	Pensamento preto e branco
Devo chegar sempre a horas aos meus compromissos.	"Quando não consigo chegar a horas a uma consulta, ..."



# Pensamento a preto e branco

E se uma expectativa não puder ser cumprida?

Declaração "Eu deveria"	Pensamento preto e branco
Devo chegar sempre a horas aos meus compromissos.	"Quando não consigo chegar a horas a uma consulta, não devo ir de todo."



# Pensamento a preto e branco

O que seria um pensamento mais flexível?

Declaração "Eu deveria"	Pensamento preto e branco
Devo chegar sempre a horas aos meus compromissos.	"Quando não consigo chegar a horas a uma consulta, não devo ir de todo."



# Pensamento a preto e branco

O que seria um pensamento mais flexível?

Declaração "Eu deveria"	Pensamento preto e branco
Devo chegar sempre a horas aos meus compromissos.	"Quando não consigo chegar a horas a uma consulta, não devo ir de todo."



"Chegar atrasado a uma consulta acontece. É sempre melhor chegar tarde do que não ir de todo."

"É sempre melhor fazer algo 70% do que não fazer nada!"



# Encontrar o equilíbrio certo!





# Encontrar o equilíbrio certo!

- Alternativa: utilizar uma medida justa com objetivos realistas!







# Encontrar o equilíbrio certo!

- Alternativa: utilizar uma medida justa com objetivos realistas!
- Isto não significa que não se deva estabelecer metas para tentar evitar falhar!





# Encontrar o equilíbrio certo!

- Alternativa: utilizar uma medida justa com objetivos realistas!
- Isto não significa que não se deva estabelecer metas para tentar evitar falhar!
- Em vez disso, encontre o seu próprio **equilíbrio pessoal**; explore as suas capacidades e, ao mesmo tempo, perceba os seus limites.





# Encontrar o equilíbrio certo!





# Encontrar o equilíbrio certo!

- Durante a depressão, pode ser difícil encontrar uma "medida justa".





# Encontrar o equilíbrio certo!

- Durante a depressão, pode ser difícil encontrar uma "medida justa".
- Por exemplo, fazer compras ou preparar uma refeição pode ser uma grande conquista, mesmo que estas actividades tenham sido muito fáceis durante outros períodos da sua vida.





# Desqualificação do positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989





# Desqualificação do positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

A desqualificação do positivo pode ser manifestada pelo seguinte:

1. Estar sempre à espera do feedback negativo
2. Rejeitar o feedback positivo





# Desqualificação do positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

A desqualificação do positivo pode ser manifestada pelo seguinte:

1. Estar sempre à espera do feedback negativo
2. Rejeitar o feedback positivo

Está familiarizado com esta situação?

Exemplos pessoais?







# Estar sempre à espera de feedback negativo

## Exemplo



Evento	<i>Estar sempre à espera de feedback negativo</i> Pensamento útil
É criticado!	<p>???</p> <p>???</p>



# Estar sempre à espera de feedback negativo

## Exemplo



Evento	<i>Estar sempre à espera de feedback negativo</i> Pensamento útil
É criticado!	<i>"Eles vêm através de mim. Eu sou um inútil"</i> ???



# Estar sempre à espera de feedback negativo

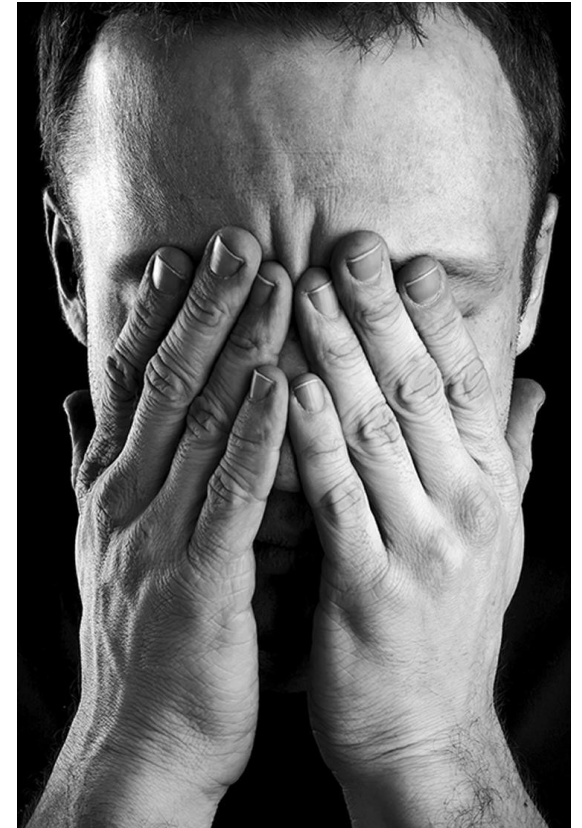
## Exemplo



Evento	<i>Estar sempre à espera de feedback negativo</i> Pensamento útil
É criticado!	<p><i>"Eles vêm através de mim. Eu sou um inútil"</i></p> <p>"Talvez eles tenham tido um dia mau."</p> <p>"Posso aprender alguma coisa com as críticas que me foram feitas?"</p>



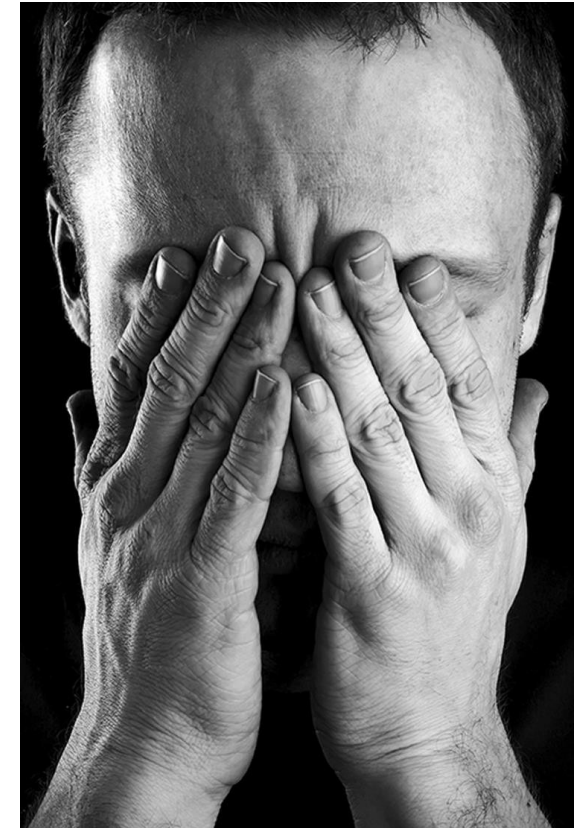
# Como é que posso lidar melhor com o feedback negativo?





# Como é que posso lidar melhor com o feedback negativo?

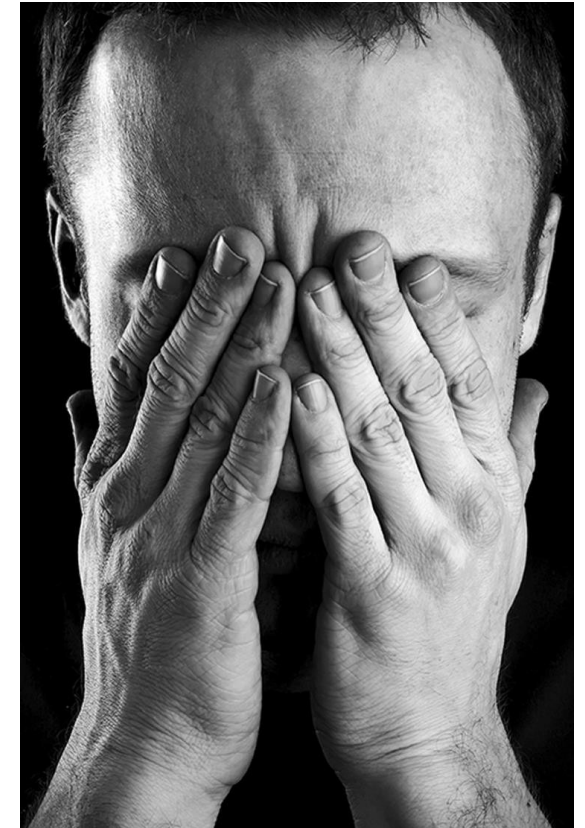
- Diferenciar a crítica ao seu comportamento da crítica a si como pessoa.





# Como é que posso lidar melhor com o feedback negativo?

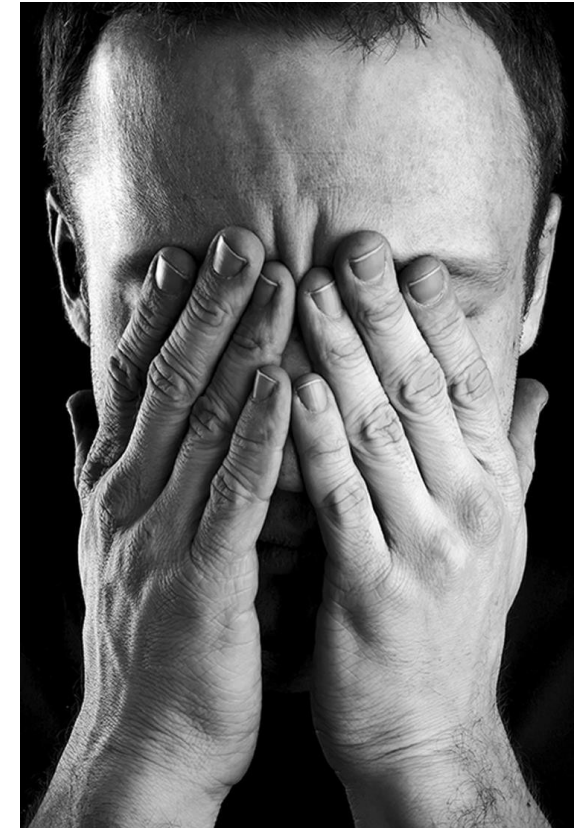
- Diferenciar a crítica ao seu comportamento da crítica a si como pessoa.
- Evitar generalizações excessivas ("Não sou eu - é o meu comportamento!").





# Como é que posso lidar melhor com o feedback negativo?

- Diferenciar a crítica ao seu comportamento da crítica a si como pessoa.
- Evitar generalizações excessivas ("Não sou eu - é o meu comportamento!").
- Lidar com as críticas de forma positiva, perguntando o que é que se pode aprender ("aprende com os teus erros").





# Desqualificação do positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

A desqualificação do positivo pode ser manifestada pelo seguinte:

1. Estar sempre à espera do feedback negativo
2. Rejeitar o feedback positivo







# Desqualificação do positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

A desqualificação do positivo pode ser manifestada pelo seguinte:

1. Estar sempre à espera do feedback negativo
2. Rejeitar o feedback positivo
  - Negar experiências positivas
  - Considerar as experiências positivas como exceções





# Rejeição do feedback positivo

## Exemplo



Evento	<i>Desqualificação do positivo</i> Pensamento útil
É elogiado!	<p>???</p> <p>???</p>



# Rejeição do feedback positivo

## Exemplo



Evento	<i>Desqualificação do positivo</i> Pensamento útil
É elogiado!	<p><i>"Estavam apenas a tentar lisonjear-me; não estavam a ser honestos."</i></p> <p><i>"Eles são os únicos que pensam assim."</i></p> <p>???</p>



# Rejeição do feedback positivo

Qual seria uma avaliação mais útil?



Evento	<i>Desqualificação do positivo</i> Pensamento útil
É elogiado!	<p><i>"Estavam apenas a tentar lisonjear-me; não estavam a ser honestos."</i></p> <p><i>"Eles são os únicos que pensam assim."</i></p> <p>"É bom que alguém esteja a reconhecer o meu esforço!"</p>



# Rejeição do feedback positivo



Evento	<i>Desqualificação do positivo</i> Pensamento útil
É elogiado!	<p><i>"Estavam apenas a tentar lisonjear-me; não estavam a ser honestos."</i></p> <p><i>"Eles são os únicos que pensam assim."</i></p> <p>"É bom que alguém esteja a reconhecer o meu esforço!"</p>



Mas: Aceitar elogios é muitas vezes difícil!



# Rejeição do feedback positivo



Evento	<i>Desqualificação do positivo</i> Pensamento útil
É elogiado!	<p><i>"Estavam apenas a tentar lisonjear-me; não estavam a ser honestos."</i></p> <p><i>"Eles são os únicos que pensam assim."</i></p> <p>"É bom que alguém esteja a reconhecer o meu esforço!"</p>



Mas: Aceitar elogios é muitas vezes difícil!  
Como aceitar os elogios?



# Quando é que elogia os outros?

???



# Quando é que elogia os outros?

- ... quando alguém fez algo bem feito
- ... quando alguém se esforça muito
- ... quando se gosta de alguém
- ...





# Quando é que elogia os outros?

- ... quando alguém fez algo bem feito
- ... quando alguém se esforça muito
- ... quando se gosta de alguém
- ... quando se quer fazer alguém feliz



# Como posso aceitar melhor os elogios?

- Lembre-se que quando alguém elogia, normalmente é um presente e para fazer a outra pessoa feliz!





# Como reage quando recebe um presente?





# Como reage quando recebe um presente?

- Está agradecido!





# Como reage quando recebe um presente?

- Está agradecido!
- Porquê?





# Como reage quando recebe um presente?

- Está agradecido!
- Porquê?
- Na maioria das vezes, não se trata do presente em si, mas do gesto.





# Como é que posso transferir a metáfora do presente para o elogio?



- Não desvalorize o elogio da pessoa ("Isso não é verdade!"), mas em vez disso, veja-o como uma dádiva, um presente.
- Pode até ser capaz de agradecer à pessoa.
- As suas palavras correspondem **ao** seu tom e aos seus gestos? Preste atenção a isso!
- Isto também é válido para os elogios que se faz a si próprio!



# Pontos de aprendizagem





# Pontos de aprendizagem

- Preste atenção às afirmações "Eu deveria", ao pensamento a preto e branco e à desqualificação do positivo na sua vida quotidiana.



## Pontos de aprendizagem

- Preste atenção às afirmações "Eu deveria", ao pensamento a preto e branco e à desqualificação do positivo na sua vida quotidiana.
- Encontre a medida certa para os seus objectivos - seja justo consigo próprio para ter a oportunidade de satisfazer as suas próprias exigências.



## Pontos de aprendizagem

- Preste atenção às afirmações "Eu deveria", ao pensamento a preto e branco e à desqualificação do positivo na sua vida quotidiana.
- Encontre a medida certa para os seus objectivos - seja justo consigo próprio para ter a oportunidade de satisfazer as suas próprias exigências.
- Isto também significa perdoarmo-nos a nós próprios quando caímos numa destas armadilhas cognitivas.



# Pontos de aprendizagem

- Aplique estratégias para evitar desqualificar o positivo e praticá-las. Por exemplo:



# Pontos de aprendizagem

- Aplique estratégias para evitar desqualificar o positivo e praticá-las. Por exemplo:
  - Diferenciar a crítica de um comportamento específico da crítica a si como pessoa.



# Pontos de aprendizagem

- Aplique estratégias para evitar desqualificar o positivo e praticá-las. Por exemplo:
  - Diferenciar a crítica de um comportamento específico da crítica a si como pessoa.
  - Encontrar as partes construtivas da crítica.



# Pontos de aprendizagem

- Aplique estratégias para evitar desqualificar o positivo e praticá-las. Por exemplo:
  - Diferenciar a crítica de um comportamento específico da crítica a si como pessoa.
  - Encontrar as partes construtivas da crítica.
  - Ver o elogio como um presente.



# Pontos de aprendizagem

- Aplique estratégias para evitar desqualificar o positivo e praticá-las. Por exemplo:
  - Diferenciar a crítica de um comportamento específico da crítica a si como pessoa.
  - Encontrar as partes construtivas da crítica.
  - Ver o elogio como um presente.
  - Aprecie os elogios e não os desvalorize.





## Ronda final

- O que é que foi mais importante para si hoje?
- De qual distorção do pensamento gostaria de fazer um exercício como trabalho de casa?



# Para formadores

Distribua as fichas de trabalho. Apresente a nossa aplicação COGITO (descarregar gratuitamente).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





# Obrigado!

